Chaos zur Ruhe

von Norbert Reinwand

Das Buch "Chaos zur Ruhe" ist ein Ratgeber für alle, die sich nach mehr Gelassenheit und Ordnung in ihrem Leben sehnen. Das Buch zeigt ihnen wie man mit einfachen Übungen und Tipps Stress abbauen, innere Ruhe finden und das eigene Chaos in den Griff bekommen kann. Ob es um die Organisation des Alltags, die Bewältigung von Konflikten oder die Suche nach dem Sinn des Lebens geht - dieses Buch bietet praktische Anleitungen und Inspirationen für jeden Bereich. Mit "Chaos zur Ruhe" kann man lernen, wie man aus dem Hamsterrad aussteigt und ein erfülltes und harmonisches Leben führt.

3 Apps, die Ihnen beim Meditieren und Stressabbau helfen können

Brauchen Sie Unterstützung, um Stress abzubauen und zu meditieren? Es gibt viele Apps, die Sie auf Ihr Mobilgerät herunterladen können. In diesem Tutorial werde ich die 3 hilfreichsten Apps behandeln, die Sie zum Stressabbau verwenden können. Viele von ihnen haben Meditationstechniken, die Sie in Ihr tägliches Leben integrieren können.

Smiling Mind

Smiling Mind ist eine der Top-Apps, die Menschen verwenden. Es ist kostenlos, sodass Sie kein Geld ausgeben müssen, um es zu verwenden. Es wurde von Psychologen und Pädagogen für psychische Gesundheit entwickelt, damit Sie wissen, dass es alle richtigen und bewährten Techniken enthält, um sicherzustellen, dass Sie richtig meditieren.

Es gibt auch Bereiche der App, die Sie für die ganze Familie (einschließlich der Kinder) verwenden können, was großartig ist, wenn Sie als Familie Stress abbauen müssen.

Viele Menschen haben diese App während der COVID-19-Pandemie verwendet und sie wird immer beliebter.

Insight Timer

Auch diese App ist komplett kostenlos. Es hat über 30.000 geführte Sitzungen, die Ihnen helfen sollen, zu meditieren und Ihr Zen zu finden.

Die Guides reichen vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen und sind somit perfekt für alle Könnerstufen. Es gibt auch einen Abschnitt für Kinder, wenn Sie mit ihnen Stress abbauen möchten. Einige der Guides haben Musik, die perfekt für diejenigen ist, die gerne Yoga machen oder mit Musik meditieren.

Hören Sie sich auf jeden Fall einige der aufmunternden Reden an, die der indische Yogi Sadhguru oder der Psychotherapeut Anthony DeMello anbieten. Außerdem gibt es Vorträge von vielen Pädagogen und anderen Menschen, die

dir Tipps geben können.

Calm

Calm ist für diejenigen, die Ruhe suchen. Es wurde mehr als 50 Millionen Mal heruntergeladen und ist eine der besten Meditations-Apps auf dem Markt. Sie können Leitfäden und Videos basierend auf dem auswählen, was Sie lernen möchten, sei es Angst, Stress oder der Wunsch, bessere Gewohnheiten zu entwickeln.

Es gibt auch Schlafgeschichten von Matthew McConaughey, die Ihnen helfen sollen, sich vor dem Schlafengehen zu entspannen.

Es wird mit einer kostenlosen siebentägigen Testversion geliefert, gefolgt von einer monatlichen Gebühr von 15 USD oder einer jährlichen Gebühr von 70 USD. Sie können auch eine einmalige Gebühr von 400 $ kaufen und die App für den Rest Ihres Lebens nutzen.

5 Achtsamkeitsübungen, die Sie schon heute ausprobieren können

Auf Ihrer Reise zur Achtsamkeit müssen Sie sicherstellen, dass Sie einige praktische Techniken anwenden, die die Reise erleichtern können. Ohne die richtigen Techniken und Übungen wird Ihre Reise zur Achtsamkeit viel komplizierter.

In diesem kurzen Tutorial werde ich 5 der besten Achtsamkeitsübungen behandeln, die Ihnen helfen können. Sie können sie bereits heute beginnen und sollten beim ersten Mal echte Fortschritte sehen.

Achtsames Atmen

Beginnen Sie diese Übung, indem Sie sich einen bequemen Platz suchen. Du kannst es entweder im Stehen oder im Sitzen machen. Hier sind die besten Schritte für achtsames Atmen:

1. Beginnen Sie damit, langsam ein- und auszuatmen. Stellen Sie sicher, dass

das Ausatmen mindestens 6-8 Sekunden dauert.
2. Atmen Sie durch die Nase ein und wieder durch die Nase aus. Machen Sie den Atem mühelos.
3. Lassen Sie beim Atmen Ihre Gedanken oder andere Dinge los, über die Sie sich Sorgen machen könnten.
4. Seien Sie eins mit Ihrem Atem, indem Sie bewusst beobachten, wie Sie ein- und ausatmen.
5. Sie sollten in der Lage sein zu sehen, wie Ihr Bewusstsein seinen Höhepunkt erreicht, wenn Sie beginnen, so zu atmen.

Wenn Sie noch nie zuvor meditiert haben, ist dies der erste Schritt! In der Lage zu sein zu atmen und sich auf Ihre Atmung zu konzentrieren, ist ein großer Teil der Meditation und Achtsamkeit.

Achtsame Beobachtung

Diese nächste Übung wird achtsame Beobachtung genannt. Es ist eine der stärksten Übungen, weil es Ihnen hilft, die Welt um Sie herum zu schätzen und wahrzunehmen. Selbst wenn Sie sich nur in einer normalen Umgebung befinden, kann achtsames Beobachten Ihnen helfen, dankbar für Dinge zu werden, die manchen Menschen vielleicht sogar banal erscheinen.

Die Übung soll Sie auch auf positivere Weise mit Ihrer Umgebung verbinden. Es gibt einige einfache Schritte, die befolgt werden müssen, um achtsames Beobachten zu üben:

1. Wählen Sie zunächst ein Objekt in Ihrer Umgebung aus, auf das Sie sich konzentrieren möchten. Konzentrieren Sie sich ein oder zwei Minuten lang darauf, es zu beobachten.
2. Entspannen Sie sich und richten Sie Ihre ganze Konzentration auf dieses eine Objekt.
3. Betrachten Sie das Objekt, als würden Sie es zum ersten Mal sehen.
4. Erforsche jeden Aspekt des Objekts und erlaube dir, dich mit seiner Energie zu verbinden.

Achtsames Bewusstsein

Diese Übung heißt achtsame Wahrnehmung und soll Ihnen helfen, die täglichen Aufgaben wertzuschätzen. Denken Sie an etwas, das Sie jeden Tag tun und das vielleicht nicht wichtig erscheint. Es könnte etwas so Einfaches sein wie das Öffnen der Tür.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, während Sie die Tür öffnen, und seien Sie einfach genau in diesem Moment. Denken Sie darüber nach, wie sich der Türknauf in Ihrer Hand anfühlt. Schätze, dass du jetzt hier bist.

Achtsames Zuhören

Eine weitere Übung, die Sie machen können, heißt achtsames Zuhören. Beginnen Sie damit, ein Musikstück zu finden, das Sie lieben, und folgen Sie dann diesen Schritten:

1. Schließen Sie die Augen und setzen Sie Ihre Kopfhörer auf, um Musik zu hören.
2. Ignoriere die Bezeichnungen der Musik und konzentriere dich nur darauf, was die Worte sagen und wie die Musik klingt.
3. Erkunden Sie jeden Teil der Strecke.
4. Hören Sie sich die Dynamik jedes Instruments an.
5. Konzentrieren Sie sich auf den Gesang, den Tonumfang und die Töne.

Dadurch lernen Sie, aufmerksam zuzuhören.

Achtsame Wertschätzung

Diese letzte Übung ist oft die einfachste für Menschen. Finden Sie am Ende des Tages 5 Dinge, die Sie an dem Tag schätzen müssen, die zuvor möglicherweise unbemerkt geblieben sind.

Es kann etwas so Einfaches sein wie Ihr Kühlschrankmagnet oder der Geruch Ihres Büros. Schreibe sie auf, damit du dich mehr darauf konzentrieren kannst, wertschätzend zu sein.

7 Tipps für die Work-Life-Balance, die Stress abbauen

Finden Sie heraus, dass eine schlechte Work-Life-Balance Sie stresst? In diesem Tutorial werde ich 7 Tipps behandeln, die Ihnen beibringen, wie Sie eine bessere Work-Life-Balance erreichen können. Dies ist der Schlüssel, um in allen Bereichen Ihres Lebens weniger gestresst zu sein.

1. Lerne Nein zu sagen

Eines der besten Dinge, die Sie bei der Arbeit und in Ihrem Privatleben tun können, ist zu lernen, nein zu sagen. Wenn es zu viele Anforderungen bei der Arbeit gibt, kann es sehr leicht sein, gestresst zu werden. Nein zu sagen ist ein wichtiger Teil des Setzens gesunder Grenzen.

Priorisieren Sie die wichtigsten Dinge bei der Arbeit und lernen Sie, zu all den anderen Dingen, die Ihnen in den Weg kommen könnten, nein zu sagen. Zu all den Dingen, die keine Priorität haben, solltest du nein sagen.

2. Machen Sie mehr Pausen

Auch wenn es nur eine 20- oder 30-minütige Pause ist, sollten Sie bei der Arbeit über den Tag verteilt ein paar einlegen. Den ganzen Tag über keine Pausen einzulegen, kann schnell zum Burnout bei der Arbeit führen. Dieses Burnout kann sich auf Ihr Privatleben übertragen, was sich auf Ihre Beziehungen zu Freunden, Ihrem Ehepartner und Ihren Kindern auswirken kann.

Mehr Pausen zu machen kann die Konzentration verbessern, Ihnen helfen, sich energiegeladener zu fühlen, und Ihre Arbeit angenehmer für Sie machen. All diese Dinge können Stress erheblich reduzieren.

3. Machen Sie Ihre Gesundheit zu einer höheren Priorität

Wenn Sie mehr arbeiten als spielen, hat Ihre Gesundheit wahrscheinlich keine Priorität. Wenn Sie Ihre körperliche Gesundheit, geistige Gesundheit oder Ihr emotionales Wohlbefinden gefährden, werden Sie bald krank und brauchen länger, um einfache Krankheiten zu überwinden, weil Sie immer gestresst sind.

Einige der besten Dinge, die Sie für Ihre Gesundheit tun können, sind tägliches Meditieren und mehr Dehnübungen und Übungen. Sie sollten auch sicherstellen, dass Sie ein soziales Leben führen und Verbindungen zu Freunden und Familie knüpfen.

4. Bezahlte Auszeit nehmen

Bei den meisten Jobs haben Sie Anspruch auf bezahlte Auszeit. Viele Menschen nehmen sich diese Tage nicht, weil sie das Gefühl haben, die ganze Zeit bei der Arbeit sein zu müssen. Einige Leute nehmen sich den Tag, beantworten aber trotzdem E-Mails oder erledigen andere Aufgaben, anstatt sich wirklich einen Tag frei zu nehmen.

Wenn Sie sich einen Tag frei nehmen, nehmen Sie sich wirklich den Tag frei. Sie haben sich eine Auszeit verdient und müssen diese Zeit für sich selbst nutzen, um sich zu entspannen oder Zeit mit Ihrer Familie zu verbringen.

5. Setzen Sie Grenzen

Wenn Sie das Büro verlassen oder sich von Ihrem Online-Job abmelden, müssen Sie bis zum nächsten Tag nicht mehr an die Arbeit denken. Vermeiden Sie es, Anrufe zu beantworten, die mit der Arbeit zu tun haben, und beantworten oder überprüfen Sie Ihre E-Mails nicht.

Sie müssen auch mit Kunden und Kollegen kommunizieren, dass E-Mails, die nach Geschäftsschluss gesendet werden, nicht sofort beantwortet werden. Auf diese Weise erwarten sie nicht, dass Sie die ganze Zeit auf der Uhr sind. Solche Grenzen zu setzen ist gesund.

6. Habe Selbstmitgefühl

Es ist leicht, hart zu sich selbst zu sein, wenn Sie das Gefühl haben, nicht genug zu arbeiten. Mitgefühl ist der Schlüssel zur Work-Life-Balance. Sobald Sie leichter mit sich selbst umgehen, wird es Ihnen leichter fallen, Mitgefühl für andere zu haben, was eine wichtige Lebenskompetenz ist.

7. Erstellen Sie tägliche To-Do-Listen

Wenn Sie eine tägliche To-Do-Liste haben, wissen Sie, wann es Zeit ist, die Arbeit für den Tag zu beenden. Wenn Sie alle Aufgaben erledigt haben, können Sie sich gut fühlen, wenn Sie sich für den Tag abmelden, da Sie alles auf Ihrer Liste erledigt haben.

10 Affirmationen, die Sie zum Stressabbau verwenden können

Suchen Sie nach Selbstbestätigungen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen? Dieses Tutorial behandelt einige der 10 besten Affirmationen, die Sie verwenden können, um Stress in Ihrem Leben auf einfache Weise abzubauen.

Affirmationen sind einfache Möglichkeiten, wie du dich selbst in eine weniger stressige Lebensweise führen kannst.

Das Erste, was du dir sagen kannst, ist: „Ich verurteile mich nicht.“ Die Welt wäre ein viel besserer Ort, wenn niemand darüber urteilen würde. Allerdings wird das wohl nie passieren. Mit so vielen Menschen auf der Erde, die dich verurteilen, musst du dich nicht selbst verurteilen.

Du kannst auch sagen „Ich glaube an mich selbst“. Dies kann Sie ermutigen, weiterzumachen, auch wenn Sie sich in einer Phase befinden, in der Sie sich nicht sicher fühlen. An sich selbst zu glauben, ist eine der besten Möglichkeiten, nicht nur Stress, sondern auch Angst abzubauen.

„Ich vergleiche mich nicht mit anderen“, ist auch eine tolle Affirmation. Sich mit anderen zu vergleichen, kann sich nachteilig auf Ihre geistige Gesundheit auswirken und es so viel schwieriger machen, Ihren Stress und Ihre Angst abzubauen. Wenn du dich immer mit anderen vergleichst, wirst du dich nie gut genug finden.

Wenn du eine schwere Zeit bei der Arbeit durchmachst und etwas Stressabbau brauchst, versuche zu sagen: „Ich weiß, dass ich nicht perfekt sein muss.“

Manchmal können Ihr Chef oder andere Leute bei der Arbeit Erwartungen an Sie stellen, die großen Stress verursachen. Zu wissen, dass man nicht perfekt sein muss, um trotzdem gute Arbeit zu leisten, ist entscheidend, um in diesen Zeiten Stress abzubauen.

Wenn Sie es in Ihrem Privatleben oder in einer Beziehung schwer haben, versuchen Sie zu sagen: „Jede Herausforderung, die ich überwinde, ist ein Erfolg.“

Ganz gleich, woher die Herausforderung in Ihrem Leben kommt, das Wissen, dass Sie sie überwinden können, kann Ihnen helfen, einen Teil des Stresses loszulassen, den Sie empfinden.

Wenn Sie versuchen, eine große Entscheidung in Ihrem Leben zu treffen, versuchen Sie, sich selbst Affirmationen zu geben, die Sie daran erinnern, dass Sie Ihre Komfortzone verlassen und trotzdem erfolgreich sein können. Du kannst Dinge sagen wie „Es ist in Ordnung, meine Komfortzone zu verlassen“.

Dies erinnert Sie daran, dass Sie zu viel mehr fähig sind, als Sie vielleicht denken.

Eine der einfachsten Affirmationen, die du sagen kannst, ist „Ich bin genug“. Dies sind drei einfache Worte, die zeigen können, wie stark Sie sowohl in Ihrem Selbstvertrauen als auch in Ihrer Fähigkeit sind, weiterzumachen, egal was auf Sie zukommt.

„Ich verdiene es, mich gut zu fühlen.“ Brauchen Sie Hilfe, um Ihr Selbstvertrauen zu stärken oder sich niedergeschlagen zu fühlen? Dies ist eine großartige Bestätigung, die Sie sich immer wieder sagen sollten. Dies den ganzen Tag über zu wiederholen, zeigt, dass Sie es verdienen, in einem guten Raum mit sich selbst zu sein.

Selbst wenn andere dir ein schlechtes Gewissen machen, solltest du dich nicht selbst niedermachen, nur weil sie es sind. Du verdienst mehr und du wirst mehr haben, wenn du diese Bestätigung für dich selbst wiederholst.

Versuchen Sie zu sagen: „Ich habe das schon einmal überlebt und ich werde es wieder überleben.“ Dies ist ein besonders gutes Sprichwort, wenn Sie eine schwierige Situation durchmachen, von der Sie das Gefühl haben, dass sie Sie brechen könnte, weil sie so viel Stress verursacht.

Die letzte beste Affirmation, an die du dich erinnern solltest, ist: „Ich vergebe mir selbst und freue mich auf die Zukunft.“ Nicht alle stressigen Momente werden andauern. Diese Affirmation zu sagen erinnert dich daran, dass diese Zeit vergehen wird. Du musst nur weiter vorankommen.

Welche Affirmation am besten zu Ihnen passt, hängt davon ab, warum Sie gestresst sind. Versuchen Sie, ein oder zwei pro Tag zu sagen, und ändern Sie die, die Sie sagen.

Die 10 besten Möglichkeiten, Stress heute zu überwinden (auch wenn Sie keine Zeit haben)

Wenn Sie in Ihrem Leben mit Stress konfrontiert sind, ist es wichtig, so schnell

wie möglich Schritte zu unternehmen, um ihn zu überwinden. Wenn Sie keine Möglichkeiten finden, den Stress in Ihrem Leben zu reduzieren, werden Sie schnell überfordert und ausgebrannt sein.

In diesem Tutorial werde ich die 10 besten Möglichkeiten vorstellen, Stress mit begrenzter Zeit zu überwinden.

1. Übung

Der beste Weg, Stress zu bekämpfen, ist Sport. Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, um Übungen zu machen, sei es Yoga, Stretching, das Fitnessstudio oder ein Spaziergang durch die Nachbarschaft.

Trainieren kann einfach sein. Sie müssen nicht jeden Tag Stunden im Fitnessstudio verbringen, um Stress abzubauen. Bringen Sie einfach Ihren Körper in Bewegung und Ihr Herz zum Pumpen.

2. Schreiben oder Tagebuch

Aufzuschreiben, wie du dich fühlst, ist eine großartige Möglichkeit, Stress abzubauen. Kaufen Sie sich ein schönes Tagebuch und verbringen Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen ein paar Minuten damit, über die Dinge zu schreiben, die Sie am meisten stressen.

3. Nehmen Sie ein schönes Bad

Ein warmes Bad mit Musik und vielleicht einem Glas Wein kann Ihnen dabei helfen, sich zu entspannen. Es muss kein langes Bad sein, aber auch nur ein paar Minuten Entspannung können Ihnen helfen, Stress abzubauen.

4. Verbringen Sie mehr Zeit mit Freunden

Alleine zu Hause zu sitzen ist eine einfache Möglichkeit, Stress abzubauen. Möglicherweise verbringen Sie Zeit damit, Dinge zu überdenken, anstatt proaktiv und produktiv zu sein. Ausgehen und Zeit mit Freunden verbringen ist eine einfache Möglichkeit, Dampf abzulassen. Sie können ihren Rat auch einholen, wenn Sie von etwas gestresst sind, bei dem Sie Hilfe benötigen.

5. Reinigung erhalten

Unordnung und ein schmutziges Zuhause können Ihren Stress erhöhen, weil Sie dadurch unorganisiert sind. Wenn Sie sich von einem überfüllten Raum

entlasten, können Sie atmen und härter an Aufgaben arbeiten. Sie können sich auch etwas Raum geben, um einige der Aufgaben zu erledigen, die Sie möglicherweise am meisten stressen.

6. Atme

Atmen tut viel mehr Gutes, als Sie sich jemals vorstellen können. Wenn Sie sich ein paar Momente Zeit nehmen, um einfach zu atmen, wenn Sie sich gestresst fühlen, können Sie Ihre Stimmung und Ihre Gedanken völlig verändern.

Atmen erhöht auch Ihren Sauerstoff. Es ist eine Technik, die auf der ganzen Welt verwendet wird, um Depressionen, Stress und Angstzustände zu reduzieren. Aus diesem Grund ist Yoga auch ein wirksames Mittel, um Stress abzubauen, da es Sie zwingt, sich auf die Atmung zu konzentrieren.

7. Lesen

Ein gutes Buch zu lesen, ist eine perfekte Möglichkeit, sich von Dingen abzulenken. Die Wahl eines Buches Ihres Lieblingsautors kann Sie in eine andere Welt entführen und weg von dem Stress, den Sie empfinden. Manche Menschen entscheiden sich je nach ihrer Religion auch dafür, Selbsthilfebücher oder glaubensbasierte Bücher zu lesen.

Wenn Sie kein großer Leser sind, können Sie sich auch Podcasts anhören, um Ihrem Geist einen neuen Energieschub und einen neuen Fokus zu geben.

8. Strecken

Dies ist eine einfache Möglichkeit, Stress abzubauen, da Sie es überall tun können. Auch wenn Sie an Ihrem Schreibtisch sitzen, können Sie für ein paar Sekunden aufstehen und sich strecken. Versuchen Sie, Ihren Oberkörper zu drehen oder Ihre Hände zu verschränken und sich in Richtung Himmel zu strecken.

9. Holen Sie sich einige ätherische Öle

Ätherische Öle waren in den letzten Jahren der letzte Schrei, weil sich die Menschen auf die ganzheitliche Heilung von Stress konzentrieren. Die besten Öle zum Stressabbau sind Lavendel, Rose und Weihrauch.

10. Besitzen Sie Ihren Stress

Gib zu, dass du gestresst bist. Dies kann Ihnen helfen, die Hilfe zu suchen, die Sie benötigen. Es lässt auch Ihre Freunde und Familie wissen, dass Sie mehr Unterstützung benötigen.

Achtsamkeit erklärt: Was ist das?

Vielleicht haben Sie schon einmal das Wort Achtsamkeit oder den Ausdruck „Achtsamkeit üben“ gehört. Wenn Sie sich fragen, was diese Dinge bedeuten, sind Sie nicht allein. In diesem Tutorial werde ich erklären, was Achtsamkeit ist, und dir einige Tipps geben, wie du sie praktizieren kannst.

Achtsamkeit ist im Grunde die menschliche Fähigkeit, präsent und vollkommen bewusst zu sein, was man tut und wo man ist. Es bedeutet auch, sich nicht von all den kleinen Dingen überwältigen zu lassen, die um einen herum passieren.

Jeder hat die Fähigkeit, achtsam zu sein, aber es braucht etwas Übung, um dorthin zu gelangen, weil wir so daran gewöhnt sind, in einer geschäftigen Welt zu leben, die unsere Aufmerksamkeit erfordert, an so vielen Orten gleichzeitig zu sein.

Sie müssen Zeit damit verbringen, auf Ihre Fähigkeit zur Achtsamkeit zuzugreifen. Die gute Nachricht ist, dass Achtsamkeit angeboren ist, was bedeutet, dass jeder sie bereits in sich trägt. Sie müssen nur Zeit damit verbringen, darauf zuzugreifen.

Achtsamkeit ist nicht exotisch. Viele denken, dass nur bestimmte Menschen mit Achtsamkeit geboren werden oder dass es sich um eine ganz besondere Fähigkeit handelt. Das ist nicht wahr. Achtsamkeit ist jedem bereits vertraut, weil wir alle mit etwas Übung dazu in der Lage sind.

Achtsamkeit hat sich als positiv für Ihre Gesundheit und Ihr Glück erwiesen. Es kann Ihnen auch ermöglichen, bessere Beziehungen sowohl in Ihrem Privatleben als auch in Ihrem Arbeitsleben aufzubauen. Wenn Sie achtsam sind, können Sie anderen Ihre volle Aufmerksamkeit schenken, wodurch Sie tiefere Verbindungen knüpfen können.

Achtsamkeit ist jedoch nicht nur eine Handlung. Es ist eine Lebensweise. Wenn Sie auf sich selbst und andere achten, können Sie alles, was Sie tun, bewusst

machen.

Jeder kann achtsam sein. Das ist der beste Teil. Wenn jemand sagt, dass Achtsamkeit zu schwer ist, könnte es daran liegen, dass er sich nicht die Zeit genommen hat, diese Praxis wirklich in sein tägliches Leben zu integrieren.

Viele Menschen beginnen ihre Achtsamkeitsreise mit Meditation. Dies ist eine der besten Möglichkeiten, um zu lernen, in Ihrem täglichen Leben präsent zu sein. Wenn Sie meditieren, sind Sie gezwungen, sich auf das zu konzentrieren, was in der Gegenwart passiert. Einer der Hauptpunkte der Mediation ist es, all die vergangenen Verletzungen und zukünftigen Sorgen einfach loszulassen. Sei einfach hier.

Mediation ermöglicht es Ihnen auch, Achtsamkeit in Ihrem Körper zu üben. Sie müssen sich Ihres Körpers bewusst sein und wie Sie sich fühlen. Wenn Sie wissen, wie sich Ihr Körper anfühlt und Sie mit den inneren Rhythmen in Kontakt treten können, lernen Sie sich selbst besser kennen. So können Sie Stress und andere körperliche Beschwerden überwinden.

Wenn Sie noch nie zuvor meditiert haben, kann das erste Mal seltsam erscheinen. Achtsam zu sein und zu vermitteln erfordert beides Übung. Gib dir Raum und Zeit, um zu lernen, dein bestes Selbst zu sein.

Ein Teil der Achtsamkeit besteht darin, seine volle Aufmerksamkeit auf etwas zu richten. Das ist viel schwieriger, als es sich anhört, und deshalb denken so viele Menschen, dass Achtsamkeit ein besonderes Geschenk ist und nicht etwas, das jeder tun kann.

Wenn Sie achtsam sind, können Sie sich Ihres Körpers, Ihrer Umgebung, der Menschen um Sie herum, der Geräusche um Sie herum usw. bewusst sein.

Sie achten auch auf Ihre Gefühle. Dies ist Teil davon, deine Intuition zu nutzen und zu wissen, wie du dich fühlst. Wenn Sie in der Lage sind, Ihre Gefühle zu etwas zu sagen, können Sie Entscheidungen für sich selbst treffen, ohne darüber nachzudenken.

Wenn Sie Ihre Gefühle anzapfen, können Sie sich selbst besser kennenlernen und bessere Entscheidungen für sich selbst treffen.

Ich hoffe, dieses kurze Tutorial hat Ihnen mehr Einblick gegeben, was Achtsamkeit ist und warum sie wichtig ist, wenn Sie Beziehungen zu anderen und zu sich selbst aufbauen.

Stress bei der Arbeit: Was verursacht ihn und wie kann er behoben werden?

Wenn Sie bei der Arbeit gestresst sind, sind Sie nicht allein. Die meisten Menschen fühlen sich irgendwann von der Arbeit gestresst. Stress am Arbeitsplatz kann durch eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren entstehen. In der Lage zu sein, sie zu identifizieren, ist der erste Schritt, um sie beheben zu können.

In diesem Tutorial werde ich behandeln, was Menschen bei der Arbeit stresst und wie Sie beginnen können, Schritte zu unternehmen, um es für ein insgesamt besseres Leben zu beheben.

Tiefe Löhne

Niedrige Löhne und Unterbezahlung gehören zu den Hauptursachen für Stress am Arbeitsplatz. Sie haben vielleicht das Gefühl, dass Sie die ganze Zeit arbeiten, aber nicht genug bezahlt werden, um etwas dafür zu zeigen. Eine unzureichende Bezahlung kann auch dazu führen, dass Sie sich als Mitarbeiter unterbewertet fühlen, was zu mehr Stress führt.

Wenn Sie schon lange in derselben Position sind und keine Gehaltserhöhung erhalten haben, können Sie erwägen, zu Ihrem Chef zu gehen und nach dem Zeitrahmen für eine Gehaltserhöhung zu fragen.

Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Gehalt nicht Ihren Fähigkeiten entspricht, sollten Sie einen Jobwechsel in Betracht ziehen. Dies kann ein großer Schritt sein, also überlegen Sie es sich gut. Der Wechsel zu einem neuen Job ist jedoch eine der besten Möglichkeiten, mehr zu verdienen und einen Arbeitsplatz zu finden, der Ihre Fähigkeiten wertschätzt.

Nicht genug Wachstumschancen

Eine gute Karriere ermöglicht es Ihnen, sich nach oben zu arbeiten und in andere Positionen innerhalb des Unternehmens zu wechseln. Wenn Sie in einem Job sind, der keinen Raum für Wachstum bietet, kann dies leicht zu Stress führen, da Sie das Gefühl haben, jahrelang am selben Ort zu sein.

Das verursacht vor allem Stress, weil Sie nicht wissen, in welche Richtung Ihr Leben geht. Diese Ursache lässt sich nicht einfach beheben, aber es gibt einige Dinge, die Sie tun können.

Das Beste, was Sie für sich selbst tun können, ist, mit der Geschäftsführung an Ihrem Arbeitsplatz zu sprechen. Wenn es wirklich keinen Raum für Wachstum gibt, müssen Sie weitermachen und andere Möglichkeiten finden.

Harte Arbeitsbelastung

Wenn Ihnen zu viel Arbeit und zu wenig Zeit dafür gegeben wird, kann dies leicht zu Stress führen. Viele Menschen klagen über Stress, wenn sie zu viel Arbeit und zu wenig Zeit haben. Übermäßige Arbeitsbelastung kann auch sehr schnell zum Burnout führen.

Vielleicht magst du deinen Job nicht mehr und fürchtest dich davor, zur Arbeit zu gehen. Dies kann noch mehr Stress verursachen.

Wenn Sie eine übermäßige Arbeitsbelastung haben, müssen Sie ein Team engagieren. Fragen Sie Ihren Chef oder das Management, ob einige der Aufgaben im Team bearbeitet werden können, anstatt alleine zu arbeiten. Sie können auch verlangen, dass die Arbeit aufgeteilt wird, sodass Sie nur bestimmte Aufgaben haben und nicht alle.

Fehlende Unterstützung

Jeder weiß, dass die Arbeit besser ist, wenn man Kollegen und andere hat, auf die man sich stützen kann. Wenn Sie Kollegen haben, die Spaß an der Arbeit machen und Sie bei Ihren Aufgaben unterstützen, werden Sie feststellen, dass Sie Stress abbauen.

Wenn es am Arbeitsplatz keine Unterstützung gibt, kommt schnell Stress auf. Versuchen Sie, sich auf Kollegen zu verlassen, die bereit sind zu helfen. Wenn Sie keine haben, versuchen Sie, Unterstützung von anderen Abteilungen zu suchen, oder lassen Sie Ihren Chef wissen, dass Sie Unterstützung als Team suchen müssen.

Mangelnde Kontrolle

Wenn Sie keine Kontrolle über berufliche Entscheidungen haben, können Sie sich gestresst und hoffnungslos fühlen. Versuchen Sie als Team, Aufgaben

aufzuteilen, damit Sie immer etwas unter Kontrolle haben, das Ihnen das Gefühl gibt, gebraucht und wichtig zu sein.

Die Do’s and Don’ts der Stressbewältigung

Stressmanagement ist eines der meistdiskutierten Themen, da jeder von Zeit zu Zeit mit Stress zu tun hat. In diesem Tutorial werde ich die Dinge durchgehen, die Sie am meisten über Stressbewältigung wissen müssen, einschließlich einiger wichtiger Gebote und Verbote.

Am Ende sollten Sie in der Lage sein, einige Tipps zu befolgen, um Stress in Ihrem Leben zu reduzieren.

Stellen Sie aktive soziale Verbindungen her

Eines der besten Dinge, die Sie zur Stressbewältigung tun können, ist Geselligkeit. Auch wenn Sie introvertiert sind, ist es wichtig sicherzustellen, dass Sie Zeit mit Freunden und Familienmitgliedern verbringen. Wenn Sie mit Menschen unterwegs sind, kann es leicht sein, mit dem Überdenken aufzuhören und etwas von diesem Stress loszulassen.

Wenn Sie die ganze Zeit nur zu Hause sitzen, werden Sie vielleicht feststellen, dass Sie sich ständig mit Stress beschäftigen. Freunde können dir auch helfen, proaktive Ideen zu entwickeln, um den Stress in deinem Leben loszuwerden.

Ändern Sie Ihre negative Einstellung

Wenn Sie immer negativ denken, kann Stress Sie überwältigen. Wenn Sie mehr positive Schwingungen in Ihr Leben und Ihren Geist zulassen, können Sie leicht sehen, wie ein Teil dieses Stresses dahinschmilzt.

Auch ungesunde Gewohnheiten können zu negativen Einstellungen beitragen. Wenn Sie Ihrem Leben einige gesunde Dinge hinzufügen, z. B. eine bessere Ernährung oder jeden Tag Sport treiben, können Sie den Schub erhalten, den Sie benötigen, um positiv über sich selbst und die Welt um Sie herum zu denken.

Trainiere täglich

Einer der wichtigsten Bestandteile der Stressbewältigung ist Bewegung. Viele Gesundheitsstudien haben gezeigt, dass Menschen, die einen Trainingsplan haben, geistig und körperlich besser sind. Durch Sport fühlen Sie sich auch besser; und eine einfache Steigerung des Selbstvertrauens kann helfen, einen Teil dieses Stresses abzubauen.

Wenn Sie einen engen Zeitplan haben, können Sie sogar jeden Tag nur 10-15 Minuten trainieren. Sie müssen nicht stundenlang ins Fitnessstudio gehen, um die Vorteile des Trainings zu nutzen.

Sei achtsam und schätze die kleinen Dinge

Eine der besten Möglichkeiten, Stress abzubauen, besteht darin, zu lernen, all die kleinen Dinge zu schätzen, die in deinem Leben vor sich gehen. Sie können bestimmte Übungen wie tiefes Atmen machen, die Ihren Fokus zentrieren und es Ihnen ermöglichen, einfach im gegenwärtigen Moment zu sein, anstatt sich über die Vergangenheit oder Zukunft zu stressen.

Vermeiden Sie Alkohol und Drogen

Der regelmäßige Konsum von Alkohol und Drogen kann Ihren Stress erhöhen. Es kann dazu führen, dass Sie sich vorübergehend weniger gestresst fühlen, aber auf lange Sicht werden Sie sich schlechter fühlen. Diese Dinge maskieren auch Stress und ermöglichen es Ihnen, die wirklichen Probleme im Leben zu vermeiden, die niemals gut sind.

Sie schwächen Ihren Körper auch mit der Zeit und dann hat Ihr Körper nicht die Werkzeuge und die Energie, die er braucht, um Stress und das damit verbundene langsamere Immunsystem zu besiegen.

Machen Sie keine Kompromisse bei Ihrem Schlaf

Eines der schlimmsten Dinge, die Sie gegen Stress tun können, ist, nicht genug Schlaf zu bekommen. Wenn Sie nicht gut ausgeruht sind, können Sie nicht gut denken. Weniger Schlaf schwächt auch Ihr Immunsystem, was die Erholung von Stress extrem erschweren kann.

Versuchen Sie, einen regelmäßigen Schlafrhythmus einzuhalten. Experten empfehlen mindestens 8 Stunden am Tag. Stellen Sie sicher, dass Sie auch gut schlafen, indem Sie Ablenkungen reduzieren, bevor Sie zu Bett gehen.

Niemals Selbstmedikation

Wenn Sie sich von Stress überwältigt fühlen und denken, dass Sie Medikamente benötigen könnten, suchen Sie immer Hilfe bei einem Arzt. Probieren Sie Medikamente niemals selbst ohne Rezept aus. Ärzte wissen es besser und können Ihnen empfehlen, was ihrer Meinung nach am besten ist.

Manche Menschen entscheiden sich auch für eine Therapie oder einen ganzheitlicheren Ansatz zur Stressbewältigung.

Die gesundheitlichen Folgen von Stress: Was sind sie?

In diesem Tutorial werde ich diskutieren, wie Stress Ihre Gesundheit beeinflussen kann. Wir tragen oft Stress in unserem Körper, obwohl wir es vielleicht nicht bemerken. Stress kann unser Gehirn, unsere Emotionen und alle unsere Körpersysteme und Organe beeinflussen.

Ständiger Stress kann schnell krank machen. Chronischer Stress ist oft schlimmer für den Körper, da Jahre und Jahre vergehen, bevor Sie vielleicht überhaupt bemerken, dass Sie ein Gesundheitsproblem haben.

Bluthochdruck

Eine der häufigsten gesundheitlichen Folgen von Stress ist Bluthochdruck. Sie haben möglicherweise keine Symptome davon, bis es gefährlich hoch wird. Wenn Sie regelmäßig zu ärztlichen Untersuchungen gehen, kann dies früh erkannt werden.

Bluthochdruck kann Ihre Arterien und Ihr Herz-Kreislauf-System langsam beeinträchtigen.

Magen-Darm-Probleme

Wenn Sie häufiger als normal auf die Toilette rennen oder Bauchschmerzen haben, kann dies eine gesundheitliche Folge von Stress sein.

Chronischer Stress kann auch zu Geschwüren und Sodbrennen führen, die beide den Magen-Darm-Trakt stark schädigen können.

Verminderter Sexualtrieb

Stress kann auch dazu führen, dass Sie einen verminderten Sexualtrieb haben. Wenn Sie weniger Intimität mit Ihrem Partner haben, können Sie aufgrund Ihres Stresses zusammen mit den körperlichen Folgen auch Beziehungsprobleme bekommen.

Schlaflosigkeit und andere Schlafprobleme

Viele gestresste Menschen leiden unter Schlafproblemen. Möglicherweise haben Sie Schlaflosigkeit, bei der Sie überhaupt nicht schlafen können. Sie könnten auch mit einem unruhigen Schlaf konfrontiert sein, bei dem Sie alle paar Stunden aufwachen.

Ständiger Stress und Sorgen können dazu führen, dass Sie zu viel nachdenken, sodass Ihr Gehirn nicht in der Lage ist, richtig zu schlafen.

Ermüdung

Eines der häufigsten Gesundheitsprobleme für Menschen, die gestresst sind, ist Müdigkeit. Wenn Sie müde sind, sind Sie nicht gut ausgeruht, egal wie viel Schlaf Sie bekommen. Sie werden sich oft müde fühlen und in der Schule oder bei der Arbeit einschlafen.

Müdigkeit kann auch Körpersysteme beeinträchtigen, einschließlich des Verdauungstrakts und des Herz-Kreislauf-Systems, das das Herz steuert.

Kopfschmerzen und Migräne

Viele gestresste Menschen klagen über ständige Kopfschmerzen und Migräne. Dies kann dazu führen, dass Sie den Fokus auf die Arbeit oder was auch immer sonst in Ihrem Leben vor sich geht, verlieren.

Manchmal kann eine Migräne so schlimm sein, dass Sie das Haus möglicherweise nicht verlassen können. Diese Arten von Migräne können Ihr persönliches und soziales Leben beeinträchtigen.

Muskelspannung

Sie können Stress in Ihren Muskeln speichern, ohne es zu wissen. Sie könnten ständig Ihre Schultern anspannen, ohne es zu merken. Bald werden Sie Muskelschmerzen und Körperschmerzen verspüren, die Ihr tägliches Leben

beeinträchtigen können.

Muskelverspannungen können die Arbeit und das Training erschweren.

Kieferprobleme

Viele Menschen, die Stress ausgesetzt sind, knirschen oft mit den Zähnen, während sie schlafen oder sogar wenn sie wach sind. Sie könnten feststellen, dass Sie Kieferprobleme oder Kieferschmerzen haben. Ein Zahnarzt könnte auch anmerken, dass es so aussieht, als würden Sie mit den Zähnen knirschen.

Dies kann dazu führen, dass sich Ihre Zähne und Ihr Kieferknochen mit der Zeit abnutzen, was die Art und Weise, wie Sie kauen und lächeln, dauerhaft beeinträchtigen kann.

Brustschmerzen

Es ist üblich, dass diejenigen, die ständig gestresst sind, Brustschmerzen haben. Manche Menschen verwechseln diesen Schmerz sogar mit einem Herzinfarkt oder Sodbrennen. Wenn Sie sich medizinischen Tests unterziehen, zeigt sich nichts als falsch, denn es ist der Stress, der Schmerzen in der Brust verursacht.

Angstattacken, die durch Stress verursacht werden, können sich oft wie Herzinfarkte oder stechende Brustschmerzen anfühlen.

Wenn die Schmerzen stark sind, können Sie möglicherweise nicht in der Lage sein, normalen Aktivitäten nachzugehen. Dies kann dazu führen, dass Sie das Leben verpassen.

Was Stress verursacht: 8 der häufigsten Ursachen, die Sie kennen müssen

In diesem Tutorial werde ich die 8 häufigsten Ursachen von Stress besprechen. Stress betrifft jeden von uns, daher ist es wichtig, einige der häufigsten Ursachen zu identifizieren, damit Sie sie bekämpfen können.

All diese Ursachen wirken sich möglicherweise nicht auf Sie aus, aber die

Chancen stehen gut, dass mindestens eine von ihnen dies tut. Die Ursachen Ihres Stresses zu kennen, kann Ihnen auch einen Einblick geben, was Sie auslöst.

1. Verlust Ihres Arbeitsplatzes oder Arbeitslosigkeit

Ein häufiger Stressfaktor, mit dem sich viele Menschen identifizieren können, ist der Verlust des Arbeitsplatzes oder Phasen der Arbeitslosigkeit. Nicht in der Lage zu sein, für sich selbst oder seine Familie zu sorgen, ist ein großer Stressfaktor. Es kann auch zu einem geringen Selbstwertgefühl führen, wenn Sie nicht in der Lage sind, sich selbst und anderen das Leben zu geben, das sie verdienen.

Wenn Sie mit Arbeitslosigkeit und Stress konfrontiert sind, wissen Sie, dass Sie nicht allein sind.

2. Große Veränderungen im Leben

Wenn Sie eine große Veränderung im Leben erleben, ob gut oder schlecht, können Sie Stress erleben. Städte ziehen, einen neuen Job anfangen, heiraten und ein Kind bekommen sind alles große Veränderungen im Leben.

Selbst wenn die Veränderung gut ist und Ihnen eine bessere Zukunft beschert, könnten Sie dennoch Stress erleben, weil Sie sich außerhalb Ihrer Komfortzone befinden.

3. Neue Verantwortlichkeiten haben

Der dritte Grund, warum Sie Stress erleben könnten, ist, dass Sie plötzlich neue Verantwortlichkeiten haben, die Sie überwältigen. Dies können Arbeitspflichten oder neue Dinge sein, die Sie zu Hause mit den Kindern oder mit Ihrem Partner erledigen müssen.

Wenn Sie diese neuen Verantwortlichkeiten nicht gut bewältigen, werden Sie feststellen, dass Ihr Stress jeden Tag größer wird. Versuchen Sie, Ihren Zeitplan oder Ihre Lebensweise so zu organisieren, dass sie besser zu diesen Aufgaben passen, um Stress abzubauen.

4. Krankheiten und Verletzungen

Eine Krankheit oder eine Verletzung kann zu extremem Stress führen. Sich um sich selbst zu kümmern ist schwieriger geworden und Sie müssen oft jemanden

finden, der Ihnen bei Dingen im Haushalt und mit Ihren Kindern hilft.

Nicht mehr alles selbst machen zu können, kann großen Stress verursachen.

5. Durch eine Trennung oder Scheidung gehen

Eine Situation zu erleben, in der Sie die Person verlassen, die Ihr Lebenspartner sein sollte, kann eines der stressigsten Lebensereignisse sein. Ihr ganzes Leben verändert sich und Sie müssen einen neuen Weg für sich selbst beschreiten.

6. Geldsorgen

Fast jeder erlebt Stress, wenn er knapp bei Kasse ist. Das Leben ist anspruchsvoll, besonders wenn sich die Rechnungen stapeln und Sie nicht sicher sind, ob Sie genug haben werden, um die Miete zu bezahlen.

Da viele Menschen versäumte Rechnungen und Zahlungen nicht verzeihen, kann die ständige Sorge darüber, woher das Geld kommt, ein großer Stressfaktor im Leben sein.

7. Die Feiertage

Während die Feiertage eine Zeit der Freude und des Spaßes sein sollen, können sie für viele Menschen stressig sein. Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie Geld aufbringen müssen, um Geschenke zu kaufen, oder Geld, um reisen zu können, um Ihre Familie zu besuchen. Möglicherweise haben Sie auch mehr Fristen bei der Arbeit, die Stress verursachen können.

Die Feiertage können auch eine harte Zeit sein, wenn Sie keine fürsorglichen Menschen haben, mit denen Sie sie verbringen können.

8. Keine Unterstützung

Wenn Sie Ihr Leben alleine führen und keine guten Leute haben, mit denen Sie sprechen und Erfahrungen austauschen können, können Sie leicht gestresst werden. Lasten mit Menschen zu teilen macht das Leben leichter und wenn man alleine durch Probleme geht, fühlt man sich leicht überfordert und gestresst. Schon kleine Probleme können alleine Stress verursachen.

Schlusswort

Abschließend möchte ich Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Engagement danken. Sie haben in den letzten Wochen viel geleistet und sich den Herausforderungen gestellt, die das Chaos mit sich brachte. Ich bin stolz darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten und zu sehen, wie Sie aus dem Chaos Ordnung und Ruhe schaffen. Sie haben bewiesen, dass Sie ein starker und flexibler Mensch sind, der auch unter Druck hervorragende Ergebnisse erzielt. Ich hoffe, dass Sie sich nun etwas erholen und entspannen können, bevor wir uns dem nächsten Projekt widmen. Ich freue mich auf unsere weitere Zusammenarbeit und wünsche Ihnen alles Gute.

Mit Freundlichen Grüssen
Norbert Reinwand

Wenn ihnen dieser Ratgeber gefallen hat bekommen Sie bei Amazon noch weitere Bücher von mir.

Bonus Inhalt
13 Möglichkeiten zur Ruhe zu kommen und zu Entspannen

In der heutigen Zeit sind viele Menschen von Stress, Hektik und Anforderungen überfordert. Sie fühlen sich ständig müde, gereizt und unzufrieden. Dabei ist es so wichtig, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen und zu entspannen. Entspannung ist nicht nur gut für die Gesundheit, sondern auch für die Seele. Sie hilft uns, gelassener, kreativer und glücklicher zu sein.

Aber wie kann man sich entspannen? Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, je nach Vorliebe, Situation und Zeit. Hier sind 13 Vorschläge, die Ihnen helfen können, zur Ruhe zu kommen und zu relaxen:

1. Atmen Sie tief ein und aus. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Bauch dabei bewegen und nicht nur Ihre Brust. Atmen Sie langsam und gleichmäßig. Spüren Sie, wie sich Ihr Körper mit jedem Atemzug entspannt.
2. Hören Sie Musik, die Ihnen gefällt. Ob klassisch, rockig oder entspannend -

Musik kann eine beruhigende oder anregende Wirkung haben. Lassen Sie sich von den Klängen mitnehmen und genießen Sie den Moment.
3. Lesen Sie ein gutes Buch oder eine Zeitschrift. Tauchen Sie ein in eine andere Welt und lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Lesen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht oder Sie inspiriert.
4. Machen Sie einen Spaziergang in der Natur. Gehen Sie in den Wald, an den See oder in den Park. Beobachten Sie die Pflanzen, Tiere und Wolken. Atmen Sie die frische Luft ein und spüren Sie die Sonne auf Ihrer Haut.
5. Meditieren Sie oder machen Sie Yoga. Finden Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind. Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, einen Klang oder ein Wort. Lassen Sie alle Gedanken los und spüren Sie die Stille in sich.
6. Malen oder zeichnen Sie etwas. Ob mit Bleistift, Farbe oder digital - lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Malen oder zeichnen Sie etwas, das Ihnen gefällt oder das Ihre Stimmung ausdrückt.
7. Schreiben Sie einen Brief oder eine E-Mail an einen lieben Menschen. Erzählen Sie ihm von Ihrem Tag, Ihren Gefühlen oder Ihren Plänen. Drücken Sie Ihre Wertschätzung aus und sagen Sie ihm, wie wichtig er für Sie ist.
8. Rufen Sie einen Freund oder eine Freundin an oder treffen Sie sich mit ihm oder ihr. Reden Sie über alles Mögliche oder hören Sie einfach nur zu. Lachen Sie zusammen oder weinen Sie zusammen. Teilen Sie Ihre Freuden und Sorgen mit jemandem, der Ihnen nahe steht.
9. Machen Sie etwas Schönes für sich selbst oder für jemand anderen. Ob eine Massage, eine neue Frisur oder ein Blumenstrauß - gönnen Sie sich etwas, das Ihnen gut tut oder machen Sie jemandem eine Freude.
10. Kochen oder backen Sie etwas Leckeres. Ob ein einfaches Gericht oder ein raffiniertes Menü - bereiten Sie etwas zu, das Ihnen schmeckt oder das Sie schon lange ausprobieren wollten.
11. Spielen Sie ein Spiel allein oder mit anderen. Ob ein Kartenspiel, ein Brettspiel oder ein Videospiel - spielen Sie etwas, das Ihnen Spaß macht oder das Ihnen eine Herausforderung bietet.
12. Machen Sie Sport oder bewegen Sie sich anderweitig. Ob joggen, radfahren oder tanzen - bewegen Sie sich so, wie es Ihnen gefällt und wie es Ihrem Körper gut tut.
13. Schauen Sie einen Film oder eine Serie an, die Ihnen gefällt.